

Le blog Ma cuisine antidouleur présente

Soupes d'Hiver

FACILES

ISBN : 978-2-9578374-0-3
PRIX TTC France : 9,90 €

- ☑ Sans gluten
- ☑ Sans produits laitiers
- ☑ Régime Seignalet

Soupes d'hiver faciles

Sans gluten

Sans produits laitiers

Régime Seignalet

© www.ma-cuisine-antidouleur.fr

131 impasse des palmiers

30100 Alès

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteure est seule propriétaire des droits et responsable du
contenu de ce livre.

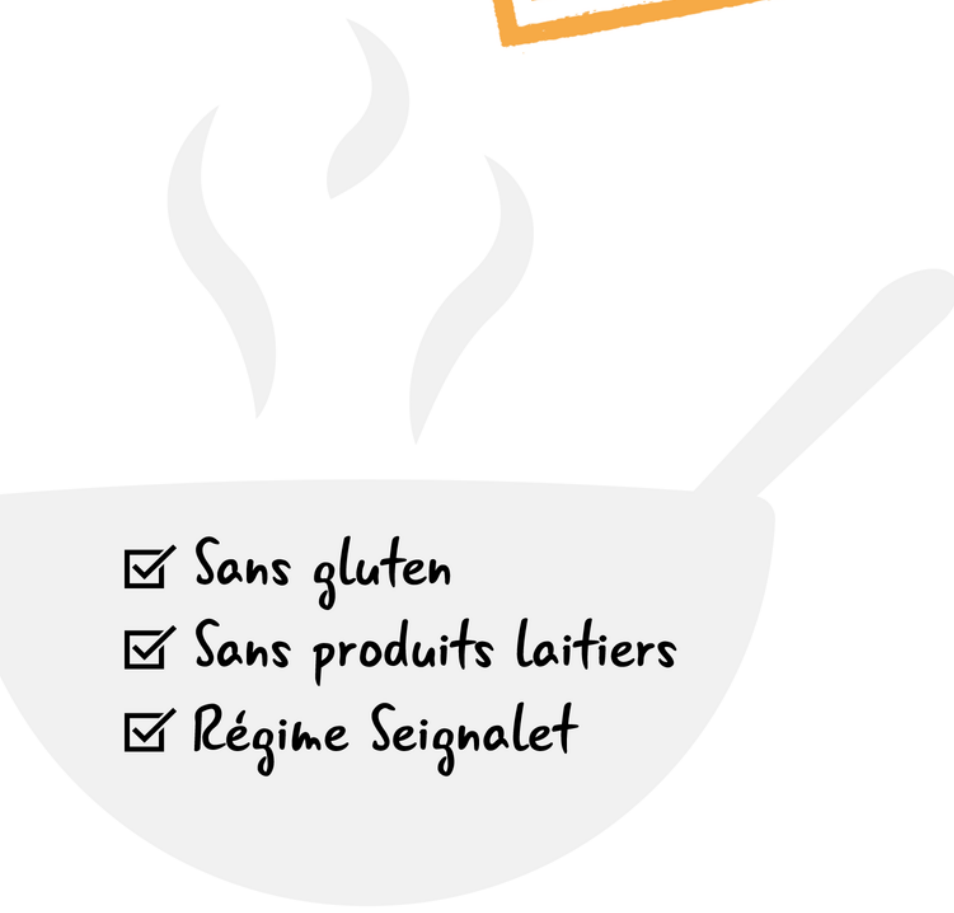
ISBN : 978-2-9578374-0-3

Dépôt légal : Mars 2022

Le blog Ma cuisine antidouleur présente

Soupes d'Hiver

FACILES

- 
- ☒ Sans gluten
 - ☒ Sans produits laitiers
 - ☒ Régime Seignalet

Crédits photos

Couverture : Tina Vanhove/Unsplash

Intérieur : ma-cuisine-antidouleur.fr
excepté pages 34, 42, 46, 54 : Pixabay

Illustrations :

Ralau



@ralau_artist

Pictogrammes :

Loïs Cromer



@lunardying

AVERTISSEMENT

En tant qu'auteure de ce livre,
mon intention est de proposer des recettes adaptées
à un régime alimentaire
sans produits laitiers animaux et sans gluten,
ceci sans dispenser, directement ou indirectement,
de conseils médicaux.

Merci de noter que je n'ai pas les compétences
requis pour prescrire un régime alimentaire
avec ou sans l'approbation préalable d'un médecin.

Pascale

BIENVENUE



OUI, BIENVENUE DANS CE LIVRE QUI VA PARLER DE SOUPES, MAIS AUSSI DE BOUILLONS, DE CRÈMES, DE GARBURE, ET MÊME DE CHAUDRÉE !

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE CES TERMES ?

POUR EN SAVOIR PLUS, JE T'INVITE À LIRE LE RÉCAPITULATIF TROUVÉ SUR LE NET, CELUI QUI M'A PARU LE PLUS CLAIR TOUT EN ÉTANT CONCIS, ET QUE TU TROUVERAS **PAGES 11 ET 12.**

POUR MA PART, J'AI CHOISI LA SIMPLICITÉ : UN BOUILLON SERA UNE SOUPE PLUTÔT TRANSPARENTE ET UNE CRÈME CONTIENT... DE LA CRÈME (VÉGÉTALE BIEN SÛR).

QUANT AUX NOMS TRADITIONNELS, JE LES AI GARDÉS... QUAND JE N'AI PAS TROP "BOUSCULÉ" LA RECETTE !

COMME J'AIME ME SIMPLIFIER LA VIE, J'AI PRIVILÉGIÉ DES RECETTES **FACILES**, SI POSSIBLE **RAPIDES** À EXÉCUTER, COMPRENANT DES INGRÉDIENTS SIMPLES À TROUVER.

TU TROUVERAS AINSI AU FIL DES PAGES DES ASSOCIATIONS CLASSIQUES ET TRADITIONNELLES, ET D'AUTRES PLUS EXOTIQUES OU OSÉES. J'ESPÈRE NÉANMOINS QU'ELLES TE PARAÎTRONT TOUTES **APPÉTISSANTES** !

TOUTES CES RECETTES SONT **SANS PRODUITS LAITIERS ANIMAUX**, **SANS GLUTEN** ET... VRAIMENT SANS PRISE DE CHOU !

BEAUCOUP SONT VÉGÉTALENNES, QUELQUES UNES CÉTOGÈNES ET TOUTES SONT CONFORMES AU **RÉGIME SEIGNALET**.

POURQUOI LE RÉGIME SEIGNALET ? PARCE QUE, DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES MAINTENANT, IL ME PERMET D'OUBLIER MES **DOULEURS CHRONIQUES** : MON QUOTIDIEN EST RÉELLEMENT TRANSFORMÉ.

APPELÉ AUSSI RÉGIME ANCESTRAL OU DIÈTE HYPOTOXIQUE, LES TROIS PRINCIPES DE BASE SONT LES SUIVANTS :

- PAS DE CÉRÉALES MUTÉES,
- PAS DE PRODUITS LAITIERS ANIMAUX,
- UNE CUISSON DOUCE N'EXCÉDANT PAS LES 110°C.

POUR MIEUX CONNAÎTRE CE RÉGIME, JE T'INVITE À LIRE CES ARTICLES SUR MON BLOG :

- LES BASES DE L'ALIMENTATION HYPOTOXIQUE
- LE RÉGIME HYPOTOXIQUE, UN NOUVEAU RÉGIME À LA MODE ?

OU À TE CONNECTER SUR LE SITE WWW.SIGNALLET.FR

TU PEUX AUSSI LIRE :

- "L'ALIMENTATION OU LA TROISIÈME MÉDECINE" DU DR JEAN SIGNALLET AUX ÉDITIONS DU ROCHER,

- "COMMENT J'AI VAINCU LA DOULEUR ET L'INFLAMMATION CHRONIQUE PAR L'ALIMENTATION" DE JACQUELINE LAGACÉ, PH. D. ÉDITION THIERRY SOUCCAR.

À PROPOS DES INGRÉDIENTS, TU VERRAS QUE J'UTILISE SOUVENT LA SAUCE TAMARI. C'EST QUOI ?

C'EST UNE SAUCE SOJA TRADITIONNELLE, SANS AJOUT DE CÉRÉALES NI AUTRES ADDITIFS (N'HÉSITE PAS À VÉRIFIER SUR L'ÉTIQUETTE), CONTRAIREMENT AUX SAUCES SOJA QUE L'ON TROUVE PARTOUT, Y COMPRIS DANS LES RESTAURANTS ASIATIQUES !

JE L'ACHÈTE EN BOUTEILLE D'UN LITRE CAR JE M'EN SERS BEAUCOUP : ELLE EST GOÛTEUSE ET REMPLACE AUSSI LE SEL.

JE LA TROUVE, POUR L'INSTANT, UNIQUEMENT EN MAGASIN BIO.

À LA PLACE DES CÉLÈBRES BOUILLONS CUBES, J'UTILISE DU BOUILLON DE LÉGUMES DÉSHYDRATÉ, SANS LEVURE ET SANS GLUTEN BIEN SÛR.

LES PROPORTIONS PRÉCONISÉES SONT : 1 C À SOUPE (20 G) POUR 1 L D'EAU.

JE LE TROUVE AUSSI EN MAGASIN BIO.

UN PEU DE VOCABULAIRE



"AU MOYEN ÂGE, CE TERME (SOUPE) QUALIFIAIT UNE TRANCHE DE PAIN ARROSÉE DE BOUILLON, UNE RECETTE À L'ORIGINE DE L'EXPRESSION "TREMPÉ COMME UNE SOUPE".

CETTE DÉNOMINATION FUT ÉTENDUE À TOUTES LES PRÉPARATIONS LIQUIDES MÉLANGEANT DES LÉGUMES ET DU BOUILLON, MAIS AUSSI DES FÉCULENTS, DE LA VIANDE OU DU POISSON. LA GASTRONOMIE N'ÉTANT PAS AVARE DE VOCABULAIRE, LES VARIÉTÉS DE SOUPES SONT QUALIFIÉES AVEC PRÉCISION.

AINSI, LE **BOUILLON** EST UN JUS DE VIANDES CUITES OU DE LÉGUMES BOUILLIS.

RÉDUIT PAR UNE LONGUE CUISSON, IL DEVIENT UN **CONSOMMÉ**.

ADDITIONNÉ DE LÉGUMES MIXÉS, C'EST UN **POTAGE**.

DANS SA VERSION MOULINÉE, PARFOIS ÉPAISSIE DE JAUNES D'ŒUFS, LE POTAGE SE FAIT **VELOUTÉ**, OU **CRÈME** SI ON Y ADJOINT DE LA CRÈME FRAÎCHE.

ENFIN, LA **BISQUE** EST RÉALISÉE À PARTIR D'UN COULIS DE CRUSTACÉS."

source : <https://www.caminteresse.fr/economie-societe/potage-veloute-soupe-quelles-differences-11132959/>

POUR WIKIPÉDIA, LA CHAUDRÉE EST UNE SOUPE DE POISSONS ÉPAISSE, ORIGINAIRES DES RÉGIONS LITTORALES DE CHARENTE-MARITIME ET DE VENDÉE.

"HISTORIQUEMENT, LE TERME, PARFOIS ORTHOGRAPHIÉ "CHAUDERÉE" AU XIXE SIÈCLE, DÉSIGNAIT LE CONTENU DU CHAUDRON – APPELÉ CHAUDIÈRE – ET NE SE CANTONNAIT DONC PAS À SON SENS ACTUEL. EN AUNIS, LA CHAUDRÉE DÉSIGNAIT PLUS SPÉCIFIQUEMENT UNE SOUPE CONFECTIONNÉE PAR LES PÊCHEURS AVEC LES POISSONS TROP PETITS POUR ÊTRE VENDUS, ET C'EST CE SENS PLUS RESTREINT QUI LUI EST RESTÉ DE NOS JOURS."

QUANT À LA GARBURE, LE MÊME WIKIPÉDIA NOUS DIT : "LES LINGUISTES DISCUTENT ENCORE POUR SAVOIR SI L'ÉTYMOLOGIE DE LA GARBURE PROVIENT DE L'ESPAGNOL GARBAS (« RAGOÛT ») OU, COMME IL EST PRÉCISÉ DANS LE DICTIONNAIRE ROBERT, QUI ATTESTE L'APPARITION DU TERME DÈS 1750, D'UN VOCABULE GASCON, GARBURU, REPÉRÉ DÉJÀ AU XIIE SIÈCLE."

LE SAURONS-NOUS UN JOUR ?

HEUREUSEMENT, IL EST INUTILE D'ATTENDRE POUR DÉGUSTER UNE BONNE SOUPE ! PRÊT.E ?

source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Chaudrée>
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Garbure>

A SAVOIR

LES PROPORTIONS SONT INDiquÉES
POUR 2 PERSONNES
(GARBURE EXCEPTÉE).

PICTOGRAMMES UTILISÉS



RECETTE VÉGÉTALienne, SANS AUCUN
PRODUIT ANIMAL



RECETTE ADAPTÉE AUX RÉGIMES LOW
CARB ET CÉTOGÈNE



TEMPS DE CUISSON

NOTA BENE

J'AI CHOISI DE NE PAS NOTER LE TEMPS DE PRÉPARATION CAR IL EST TRÈS SUBJECTIF SELON MOI.

CELA DÉPEND DE TA VITESSE D'EXÉCUTION, MAIS AUSSI DES INGRÉDIENTS QUE TU UTILISES : BOÎTES DE CONSERVES, PRODUITS FRAIS OU SURGELÉS...

C'EST POURQUOI TOUTES CES RECETTES DÉMARRENT AVEC LES LÉGUMES ÉPLUCHÉS ET DÉCOUPÉS.

TU REMARQUERAS QU'ILS SONT SOUVENT RÂPÉS : C'EST UNE ASTUCE QUI PERMET UNE CUISSON PLUS RAPIDE.

AUTRE ASTUCE "GAIN DE TEMPS", J'UTILISE MA BOUILLOIRE ÉLECTRIQUE : LE TEMPS D'ÉPLUCHER MES LÉGUMES, JE DISPOSE D'EAU BOUILLANTE POUR DÉMARRER LA CUISSON !

SOMMAIRE DES RECETTES



MOINS DE 15 MINUTES DE CUISSON

- BOUILLON AUX CREVETTES ET VERMICELLES DE RIZ
PAGES 20 – 21
- CRÈME D'ARTICHAUT AUX LARDONS PAGE 22
- BOUILLON AIL ET PERSIL PAGE 23
- CRÈME AU POTIRON PAGE 24

MOINS DE 20 MINUTES DE CUISSON

- CRÈME AUX DEUX PATATES ET PIMENT D'ESPELETTE
PAGES 26 – 27
- SOUPE DE POMME DE TERRE AU CHOU PAGE 28
- CRÈME DE POMME AU CURRY PAGE 29
- MIXÉE AUX DEUX POMMES ET COLOMBO
PAGES 30 – 31
- SOUPE AUX LENTILLES ET ÉPINARDS PAGE 32
- SOUPE AUX POIS CHICHES PAGE 33
- CRÈME AUX PETITS POIS PAGES 34 – 35
- CRÈME DE CAROTTE À L'ORANGE PAGE 36
- SOUPE À LA TURQUE PAGE 37
- POÊLÉE EN SOUPE PAGES 38 – 39

- BOUILLON AUX CREVETTES ET GINGEMBRE **PAGE 40**
- SOUPE MARINE **PAGE 41**
- CRÈME DE BETTERAVE **PAGES 42 – 43**
- VELOUTÉ DE BUTTERNUT ET CHÂTAIGNES **PAGE 44**
- SOUPE DE TOMATE ET TABASCO **PAGE 45**
- SOUPE À L'OIGNON ET ÉCHALOTE **PAGES 46 – 47**

MOINS DE 30 MINUTES DE CUISSON

- ÇORBA AU POULET **PAGE 49**
- CHAUDRÉE DE SAUMON ET POMME DE TERRE
PAGES 50 – 51
- CRÈME DE CAROTTE ET NAVET **PAGE 52**
- SOUPE À LA TOMATE ET AUX LARDONS **PAGE 53**
- POTAGE DE COURGE AUX GRAINES CARAMÉLISÉES
PAGES 54 – 55
- VELOUTÉ DE PATATES DOUCES D'ÉMILIE **PAGE 56**
- SOUPE DE FANES DE CAROTTES **PAGE 57**

30 MINUTES ET PLUS

- BOUILLON AUX DEUX OLIVES **PAGES 60 – 61**
- SOUPE DE LENTILLES ET PETITS LARDONS **PAGE 62**
- SOUPE DE POIS CASSÉS AU TABASCO **PAGE 63**
- GARBURE GASCONNE **PAGES 64 – 65**

A

ARTICHAUT ET LARDONS PAGE 22

AIL ET PERSIL PAGE 23

B

BETTERAVE PAGES 42 – 43

BUTTERNUT ET CHÂTAIGNE PAGE 44

C

CAROTTE ET NAVET PAGE 52

CAROTTE ET ORANGE PAGE 36

ÇORBA AU POULET PAGE 49

COURGE PAGES 54 – 55

CREVETTES ET GINGEMBRE PAGE 40

CREVETTES ET VERMICELLES DE RIZ
PAGES 20 – 21

F

FANES DE CAROTTE PAGE 57

G

GARBURE GASCONNE PAGES 64 – 65

L

LENTILLES ET ÉPINARDS PAGE 32

LENTILLES ET LARDONS PAGE 62

O

OIGNON ET ÉCHALOTE PAGES 46 – 47

OLIVES PAGES 60 – 61

P

PATATE DOUCE PAGE 56

PATATE ET PIMENT D'ESPELETTE

PAGES 26 - 27

PETITS POIS PAGE 34 - 35

POÊLÉE EN SOUPE PAGES 38 - 39

POIS CASSÉS ET TABASCO PAGE 63

POIS CHICHES PAGE 33

POMME DE TERRE ET CHOU PAGE 28

POMME ET CURRY PAGE 29

POMME ET COLOMBO PAGES 30 - 31

POTIRON PAGE 24

S

SAUMON ET POMME DE TERRE

PAGES 50 - 51

SOUPE À LA TURQUE PAGE 37

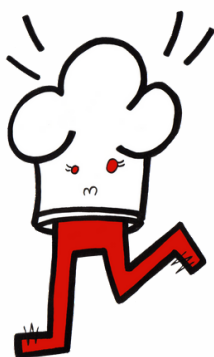
SOUPE MARINE PAGE 39

T

TOMATE ET LARDONS PAGE 53

TOMATE ET TABASCO PAGE 45

**MOINS DE
15 MINUTES
DE CUISSON**





BOUILLON AUX CREVETTES ET VERMICELLES DE RIZ



10 minutes

- 1 PAQUET DE VERMICELLES DE RIZ (ENVIRON 50 G)
- 100 G DE CREVETTES CUITES DÉCORTIQUÉES
- 1 CAROTTE RÂPÉE
- 1 ÉCHALOTE ÉMINCÉE
- 1 PETITE BOÎTE DE GERMES DE SOJA (90 G)
- 70 cL D'EAU
- 2 c À SOUPE DE SAUCE TAMARI
- 1 c À SOUPE DE SAUCE NUOC MAM
- 1 c À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE
- 1 c À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME
- 1 c À CAFÉ DE CURCUMA
- POIVRE



PRÉPARATION

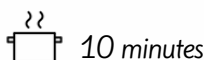
1. DANS UNE CASSEROLE OU UNE PETITE COCOTTE, JE FAIS LÉGÈREMENT CHAUFFER L'HUILE VÉGÉTALE POUR Y FAIRE REVENIR L'ÉCHALOTE ÉMINCÉE ET LA CAROTTE RÂPÉE.
2. APRÈS QUELQUES MINUTES, J'AJOUTE L'EAU ET J'AMÈNE À ÉBULLITION.
3. JE VERSE ENSUITE LES SAUCES TAMARI ET NUOC MAM, LES GERMES DE SOJA ET LES CREVETTES.
4. JE SAUPOUDRE DE CURCUMA, JE DONNE UN TOUR DE MOULIN À POIVRE ET JE LAISSE CUIRE À PETIT FEU ENVIRON 5 MINUTES.
5. APRÈS QUOI, J'AJOUTE L'HUILE DE SÉSAME ET LES VERMICELLES DE RIZ, JE COUPE LE FEU ET JE COUVRE.
6. LES VERMICELLES DE RIZ CUISANT TRÈS VITE (ENTRE 3 ET 5 MINUTES), IL RESTE À LES DÉFAIRE À LA FOURCHETTE, ET ÉVENTUELLEMENT LES COUPER AUX CISEAUX POUR QU'ILS SOIENT PLUS PRATIQUES À MANGER.

CETTE RECETTE EST VRAIMENT RAPIDE À PRÉPARER.
L'AJOUT D'UN PEU D'HUILE DE SÉSAME EST VRAIMENT IMPORTANT CAR CELA LUI DONNE UN CARACTÈRE ASIATIQUE INDISCUTABLE. C'EST VRAI QU'ELLE EST UN PEU CHÈRE MAIS ELLE EST TELLEMENT PARFUMÉE QU'UNE CUILLERÉE SUFFIT À TRANSFORMER LE PLAT.



CRÈME D'ARTICHAUT AUX LARDONS

- 6 FONDS D'ARTICHAUTS
- 100 G DE LARDONS
- 2 GOUSSSES D'AIL
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 POIGNÉE DE PERSIL
- 1 POIGNÉE DE CÉLERI
- 10 CL DE CRÈME DE SOJA
- 70 CL DE BOUILLON SANS GLUTEN



Vérifier la composition du bouillon !

PRÉPARATION

1. DANS MA COCOTTE PRÉFÉRÉE, JE COMMENCE PAR FAIRE REVENIR DOUCEMENT LES **LARDONS** DANS VRAIMENT TRÈS PEU D'**HUILE**.
2. PENDANT QU'ILS DORENT LÉGÈREMENT, J'AJOUTE L'**AIL** ÉCRASÉ, LE **CÉLERI** ET LE **PERSIL**. HOP ! JE MÉLANGE RAPIDEMENT.
3. J'ARROSE D'UN PEU DE **BOUILLON** POUR Y DILUER LE **CONCENTRÉ DE TOMATE**.
4. JE VERSE LE RESTANT DE BOUILLON ET J'AJOUTE LES **FONDS D'ARTICHAUTS** GROSSIÈREMENT COUPÉS (J'EN GARDE UN OU DEUX POUR LA FIN).
5. JE MÉLANGE ET JE LAISSE MIJOTER 5 MINUTES À COUVERT. PENDANT CE TEMPS, JE DÉCOUPE EN PETITS DÉS LES FONDS D'ARTICHAUTS GARDÉS DE CÔTÉ.
6. HORS DU FEU, J'AJOUTE LA **CRÈME DE SOJA** ET JE MIXE.
7. JE DÉCORE AVEC LES MORCEAUX DE FONDS D'ARTICHAUTS ET JE SERS DANS DE JOLIS BOLS !



BOUILLON AIL ET PERSIL

- 1 PETIT OIGNON ÉMINCÉ
- 2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
- 10 G DE PERSIL HACHÉ
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 70 CL DE BOUILLON
- 1 C À CAFÉ DE CURCUMA
- SEL
- POIVRE



12 minutes



Vérifier la composition
du bouillon !

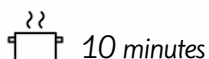
PRÉPARATION

1. DANS MA PETITE COCOTTE EN FONTE, JE FAIS CHAUFFER, À FEU DOUX BIEN SÛR, L'**HUILE** POUR Y FAIRE REVENIR L'**OIGNON** ET L'**AIL** HACHÉ QUELQUES MINUTES. C'EST MAGIQUE, ÇA SENT DÉJÀ BON !
2. ENSUITE IL SUFFIT D'AJOUTER LE **BOUILLON**, LE **CURCUMA** ET LE **PERSIL** ET DE LAISSER MIJOTER 10 MINUTES.
3. UN PEU DE **SEL**, DE **POIVRE**, JE GOÛTE ET JE MIXE... OU PAS, ÇA DÉPEND DE MON ENVIE. EN TOUT CAS... C'EST PRÊT !



CRÈME AU POTIRON

- 200 G DE POTIRON RÂPÉ
- 100 G DE CAROTTES RÂPÉES
- 1 BRANCHE DE CÉLERI COUPÉ EN PETITS MORCEAUX
- 1 PETIT OIGNON ÉMINCÉ
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 70 CL D'EAU BOUILLANTE
- 1 C À CAFÉ DE BOUILLON DÉSHYDRATÉ
- 1 PINCÉE DE NOIX MUSCADE MOULUE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- SEL, POIVRE

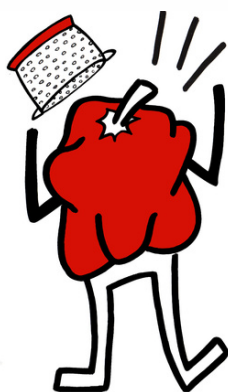


PRÉPARATION

1. POUR GAGNER DU TEMPS À LA CUISSON, JE COMMENCE PAR RÂPER LE **POTIRON** ET LES **CAROTTES** ET JE METS MA BOUILLOIRE EN ROUTE POUR CHAUFFER MES 70 CL D'**EAU**.
2. JE FAIS REVENIR, EN DOUCEUR, L'**OIGNON** ÉMINCÉ DANS L'**HUILE** CHAUDE.
3. JE LAISSE RAIDIR QUELQUES MINUTES AVANT D'AJOUTER **LA TOTALITÉ DES INGRÉDIENTS**.
4. ET LÀ, C'EST MAGIQUE... AU BOUT DE 5 MINUTES, TU PEUX COUPER LE FEU, RETIRER LA FEUILLE DE LAURIER ET MIXER.
VOILÀ, C'EST PRÊT !!!



**MOINS DE
20 MINUTES
DE CUISSON**





CRÈME AUX DEUX PATATES ET PIMENT D'ESPELETTE



15 minutes



- 300 G DE PATATE DOUCE EN TRANCHES FINES
- 300 G DE POMME DE TERRE EN TRANCHES FINES
- 70 CL DE BOUILLON
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 1/2 OIGNON ÉMINCÉ
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À CAFÉ DE PAPRIKA
- 1 C À CAFÉ DE CORIANDRE MOULUE
- 1 C À CAFÉ DE CURCUMA
- 1/2 C À CAFÉ DE PIMENT D'ESPELETTE
- SEL, POIVRE



PRÉPARATION

LA PREMIÈRE FOIS QUE J'AI CHOISI CETTE RECETTE, JE SAVAIS QUE J'AVAIS UNE PATATE DOUCE ET DU PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE, DONC À PRIORI AUCUN PROBLÈME...

SAUF QUE MA PATATE DOUCE N'ÉTAIT PAS ASSEZ GROSSE !

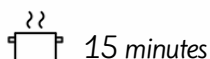
HEUREUSEMENT, IL ME RESTAIT QUELQUES POMMES DE TERRE, J'AI DONC AMÉNAGÉ LA RECETTE COMME SUIVIT :

1. DANS MA PETITE COCOTTE EN FONTE, JE FAIS REVENIR À FEU DOUX, LES MORCEAUX D'AIL ET D'OIGNON DANS L'HUILE.
2. ENSUITE JE SAUPOUDRE LES ÉPICES ET JE VERSE LE BOUILLON, PUIS LES LÉGUMES TRANCHÉS.
3. J'ATTENDS L'ÉBULLITION AVANT DE BAISSER LE FEU POUR LAISSER MIJOTER 10 MINUTES ENVIRON, LE TEMPS QUE LES LÉGUMES SOIENT TENDRES (COUPÉS EN TRANCHES FINES OU RÂPÉS, ÇA VA VITE).
4. JE COUPE LE FEU, JE MIXE, J'AJOUTE LA CRÈME VÉGÉTALE. JE GOÛTE ET... À TABLE !



SOUPE DE POMME DE TERRE AU CHOU

- 1 PETIT OIGNON ÉMINCÉ
- 50 G DE CHOU RÂPÉ
- 1 POMME DE TERRE COUPÉE
EN PETITS MORCEAUX
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 70 CL DE BOUILLON
- 1 BOUQUET GARNI
- SEL, POIVRE



PRÉPARATION

1. DANS UNE PETITE COCOTTE OU UNE CASSEROLE, JE METS
L'**HUILE** À CHAUFFER GENTIMENT POUR Y FAIRE REVENIR
L'**OIGNON**, LES MORCEAUX DE **POMME DE TERRE** ET LE **CHOU**.
2. JE COMPLÈTE AVEC LE **BOUILLON** ET LE **BOUQUET GARNI**.
3. J'AJOUTE UN PEU DE SEL ET DE POIVRE ET JE LAISSE
MIJOTER ENVIRON 30 MINUTES À FEU MOYEN.
4. IL ME RESTE À RETIRER LE BOUQUET GARNI AVANT DE
SERVIR.

BON APPÉTIT



CRÈME DE POMMES AU CURRY

- 70 cL DE BOUILLON
- 10 cL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 2 POMMES (PLUTÔT ACIDES) EN MORCEAUX
- 1 OIGNON ÉMINCÉ
- 2 c À CAFÉ RASE DE CURRY
- 1 c À SOUPE D'HUILE



15 minutes



PRÉPARATION

1. DANS MA COCOTTE (EST-CE QUE JE T'AI PRÉCISÉ QU'ELLE ÉTAIT ROUGE ? BEN VOILÀ, C'EST FAIT), DONC DANS MA PETITE COCOTTE ROUGE, JE FAIS GENTIMENT BLONDIR LES MORCEAUX D'OIGNON DANS L'HUILE CHAUDE.
2. JE SAUPOUDRE DE CURRY ET JE MÉLANGE.
3. J'AJOUTE LE BOUILLON ET LES MORCEAUX DE POMME.
4. JE PORTE À ÉBULLITION PUIS JE BAISSE LE FEU POUR LAISSER MIJOTER À COUVERT 10 MINUTES.
5. HORS DU FEU, J'AJOUTE LA CRÈME VÉGÉTALE ET JE MIXE.

HÉ ! ME DIRAS-TU, IL N'Y A DONC PAS DE CURCUMA
DANS CETTE RECETTE ?

MAIS BIEN SÛR QUE SI, TE RÉPONDRAIS-JE,
CAR IL Y EN A DÉJÀ DANS LE CURRY !





MIXÉE AUX DEUX POMMES ET COLOMBO

VOILA MA VERSION PERSONNELLE DE LA CRÈME DE
POMMES AU CURRY.

ELLE A DEMANDÉ PLUSIEURS AJUSTEMENTS
MAIS LE RÉSULTAT ME PLAÎT...

D'ABORD PARCE QUE JE PRÉFÈRE LE COLOMBO,
ENSUITE PARCE QUE J'AIME LES SAVEURS SUCRÉES-
SALÉES, MÊME SI L'ÉQUILIBRE N'EST PAS TOUJOURS
FACILE À TROUVER ET, POUR FINIR,
LE GOÛT DES NOISETTES TOASTÉES CONTRIBUE
À TRANSFORMER CE PLAT DÉJÀ DÉPAYSANT.

À DÉCOUVRIR ET DÉGUSTER BIEN CHAUD !



- 1 POMME DE TERRE COUPÉE EN DÉS
- 1 POMME (ACIDE) EN MORCEAUX
- 70 CL DE BOUILLON
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 OIGNON ÉMINCÉ
- 1 C À CAFÉ D'ÉPICES À COLOMBO
- 4 OU 5 NOISETTES HACHÉES



15 minutes



PRÉPARATION

1. DANS UNE PETITE COCOTTE OU UNE CASSEROLE, JE FAIS GENTIMENT BLONDIR LES MORCEAUX D'OIGNON DANS L'HUILE CHAUDE PENDANT QUELQUES MINUTES.
2. ENSUITE JE SAUPOUDRE DE COLOMBO ET JE MÉLANGE.
3. JE VERSE LE BOUILLON, LES MORCEAUX DE POMME DE TERRE ET DE POMME FRUIT.
4. JE PORTE À ÉBULLITION PUIS JE BAISSÉ LE FEU POUR LAISSER MIJOTER À COUVERT 10 MINUTES.
5. PENDANT CE TEMPS, JE FAIS LÉGÈREMENT GRILLER À SEC QUELQUES ÉCLATS DE NOISETTE QUE JE RÉSERVE..
6. HORS DU FEU, JE MIXE ET JE PARSÈME CHAQUE BOL DE NOISETTES.



SOUPE AUX LENTILLES ET ÉPINARDS

- 100 G DE LENTILLES CORAIL
- 50 G D'ÉPINARDS
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 1 OIGNON ÉMINCÉ
- 70 CL D'EAU
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À SOUPE DE JUS DE CITRON
- 1 C À CAFÉ DE CURCUMA
- 1 PINCÉE DE GRAINES DE SÉSAME
- SEL, POIVRE



15 minutes



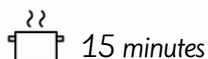
PRÉPARATION

1. DANS MA COCOTTE PRÉFÉRÉE (LA ROUGE), JE FAIS CHAUFFER L'**HUILE** À FEU DOUX POUR Y FAIRE LÉGÈREMENT BLONDIR L'**AIL** ET L'**OIGNON**.
2. ENSUITE J'AJOUTE L'**EAU**, LES **LENTILLES**, LE **CURCUMA** ET LE **POIVRE**.
3. J'ATTENDS L'ÉBULLITION PUIS JE BAISSÉ LE FEU ET JE LAISSE MIJOTER ENVIRON 10 MINUTES, LE TEMPS QUE LES LENTILLES CORAIL CUISENT.
4. PUIS J'AJOUTE LES **ÉPINARDS** (EN CONSERVE, EN GALETS SURGELÉS OU DES FEUILLES FRAÎCHES, C'EST COMME TU VEUX), LE **JUS DE CITRON** ET LE **SEL**.
5. SI TU UTILISES DES ÉPINARDS FRAIS, ATTENDS QUE LES FEUILLES SOIENT TENDRES, SINON 5 MINUTES DE CUISSON SUFFISENT.
6. N'HÉSITE PAS À GOÛTER ET À RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT SI BESOIN.
7. QUELQUES **GRAINES DE SÉSAME** EN DÉCORATION ET HOP ! VOILÀ UNE SOUPE BIEN CHAUDE... ET TRÈS VERTE !



SOUPE AUX POIS CHICHES

- 400 G DE TOMATES
CONCASSÉES
- 300 À 400 G DE POIS
CHICHES EN BOÎTE, RINCÉS ET
ÉGOUTTÉS
- 1 OIGNON HACHÉ
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 70 CL DE BOUILLON
- 1 C À CAFÉ DE GINGEMBRE
MOULU
- CUMIN, CORIANDRE, CURCUMA
MOULUS : 1/2 C À CAFÉ DE
CHAQUE
- 1/2 C À CAFÉ DE PAPRIKA
- FEUILLES DE CORIANDRE OU
PERSIL (FACULTATIF)



PRÉPARATION

BEAUCOUP D'INGRÉDIENTS MAIS AUCUNE DIFFICULTÉ DANS CETTE SOUPE AU STYLE MAROCAIN. ELLE EST RAPIDE PUISQUE LES POIS CHICHES SONT DÉJÀ CUITS !

1. JE FAIS REVENIR LE HACHIS D'OIGNON AVEC L'AIL DANS L'HUILE CHAUDE. JE LAISSE BLONDIR UN PEU, PUIS J'AJOUTE TOUTES LES ÉPICES.
2. JE MÉLANGE EN SURVEILLANT POUR LAISSER TORRÉFIER JUSTE UN PEU. ÇA SENT BON ? IL EST TEMPS...
3. ... D'AJOUTER LE BOUILLON, LES POIS CHICHES RINCÉS ET LES TOMATES AVEC LEUR JUS.
4. JE PORTE À ÉBULLITION PUIS JE BAISSE LE FEU POUR LAISSER MIJOTER ENVIRON 10 MINUTES, LE TEMPS QUE LES ÉPICES IMPRÈGNENT BIEN LA PRÉPARATION.
5. ENSUITE TU MIXES... OU PAS, À TA CONVENANCE !
6. TU PEUX CISELER QUELQUES FEUILLES DE CORIANDRE OU DE PERSIL DANS CHAQUE ASSIETTE AU MOMENT DE SERVIR.





CRÈME AUX PETITS POIS



15 minutes



- 200 G DE PETITS POIS SURGELÉS OU EN BOÎTE
- 150 G DE POMME DE TERRE RÂPÉE
- 1 ÉCHALOTE ÉMINCÉE
- 1 C À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE
- 60 CL DE BOUILLON
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 1 C À SOUPE DE ROMARIN SÉCHÉ
- QUELQUES AMANDES EFFILÉES
- CURCUMA
- SEL
- POIVRE



PRÉPARATION

1. COMME D'HABITUDE, JE FAIS CHAUFFER DOUCEMENT L'**HUILE** DANS MA COCOTTE POUR Y FAIRE LÉGÈREMENT BLONDIR L'**ÉCHALOTE**.
2. J'AJOUTE LE **BOUILLON**, LA **POMME DE TERRE**, LES **PETITS POIS**, LES BRINS DE **ROMARIN**, LE **CURCUMA**, LE **SEL** ET LE **POIVRE**.
3. J'AMÈNE À ÉBULLITION, PUIS JE BAISSÉ LE FEU POUR LAISSER MIJOTER, LE TEMPS QUE LA POMME DE TERRE CUISE (RÂPÉE, ÇA NE PREND QUE QUELQUES MINUTES).
4. PENDANT CE TEMPS, DANS UNE PETITE POÊLE, JE FAIS LÉGÈREMENT GRILLER À SEC QUELQUES **AMANDES EFFILÉES**.
5. ENSUITE, JE RETIRE LE ROMARIN DE LA COCOTTE ET JE MIXE LE TOUT, HORS DU FEU BIEN SÛR !
6. J'AJOUTE LA **CRÈME**, JE MÉLANGE ET JE GOÛTE POUR VÉRIFIER L'ASSAISONNEMENT.
7. JE SERS EN DÉPOSANT QUELQUES AMANDES TOASTÉES DANS CHAQUE BOL.



CRÈME DE CAROTTE À L'ORANGE

- 200 G DE CAROTTES RÂPÉES
- 60 G DE CÉLERI COUPÉ FINEMENT
- 1 OIGNON COUPÉ EN DÉS
- LE JUS DE 3 ORANGES (ENVIRON 25 CL)
- 1/4 DE PELURE D'ORANGE (BIO BIEN SÛR)
- 30 CL DE BOUILLON
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 POIGNÉE DE PERSIL
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- SEL, POIVRE



15 minutes



PRÉPARATION

1. BON ! TU SAIS DÉJÀ QUE JE VAIS METTRE L'**HUILE** À CHAUFFER DANS MA JOLIE COCOTTE. ET POURQUOI ? POUR FAIRE REVENIR L'**OIGNON**, ET À FEU DOUX S'IL TE PLAÎT ! ON VA PAS RISQUER DE LE FAIRE BRÛLER !!!
2. AU BOUT DE QUELQUES MINUTES, J'AJOUTE LES MORCEAUX DE **CÉLERI**, DE **CAROTTES**, LA FEUILLE DE **LAURIER**, LE **PERSIL**, LA **PELURE** ET LE **JUS D'ORANGE** AINSI QUE LE **BOUILLON**.
3. JE PORTE À ÉBULLITION PUIS JE BAISSÉ LE FEU POUR LAISSER MIJOTER JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT TENDRES. SI TU M'AS ÉCOUTÉE ET QUE TU AS RÂPÉ TES CAROTTES, COMPTE ENVIRON 20 MINUTES SINON... C'EST LE DOUBLE !
4. IL RESTE À MIXER HORS DU FEU, À AJOUTER LA **CRÈME**, LE **SEL** ET LE **POIVRE**. PAS DE CURCUMA POUR CETTE FOIS ?
NON, C'EST BIEN ASSEZ ORANGE !



SOUPE À LA TURQUE

- 40 G DE LENTILLES CORAIL
- 40 G DE RIZ
- 70 CL D'EAU
- 1 C À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATES
- 1 C À CAFÉ DE MENTHE SÉCHÉE (OU ORIGAN, OU ROMARIN...)
- 2 GOUTTES DE TABASCO
- SEL, POIVRE



15 minutes



PRÉPARATION

JE ME SUIS LIBREMENT INSPIRÉE D'UNE SOUPE PAYSANNE TURQUE : L'EZO GELIN. J'AI TELLEMENT REMANIÉ ET SIMPLIFIÉ LA RECETTE QUE JE N'AI PAS OSÉ LUI LAISSER SON NOM D'ORIGINE. LE RÉSULTAT EST UNE SOUPE INÉDITE ET VRAIMENT RAPIDE À FAIRE.

1. DANS 70 CL D'EAU BOUILLANTE, J'AI DILUÉ LE CONCENTRÉ DE TOMATES AVEC UN PEU DE SEL, DE POIVRE, LA MENTHE SÉCHÉE ET LE TABASCO.
2. J'AI AJOUTÉ LES LENTILLES ET LE RIZ POUR 10 MN DE CUISSON.
3. ET... C'EST TOUT !!! HYPER SIMPLE ET RAPIDE.

TU PEUX AUGMENTER LA PROPORTION DE LENTILLES ET/OU DE RIZ SI TU PRÉFÈRES UNE SOUPE PLUS ÉPAISSE OU UTILISER UN RESTE DE RIZ CUIT À INCLURE AU DERNIER MOMENT. POUR UN GOÛT PLUS CORSÉ, TU PEUX AUSSI AJOUTER 1 C À CAFÉ DE BOUILLON EN POUDRE... OU TENTER 3 GOUTTES DE TABASCO !





POÊLÉE EN SOUPE

CETTE SOUPE EST LE FRUIT DU HASARD !

MA COLOCATAIRE AVAIT ACHETÉ UN SACHET DE "POÊLÉE MÉRIDIONALE" SURGELÉE DONT ELLE N'ÉTAIT PAS SATISFAITE. IL FAUT DIRE QUE MALGRÉ LES DIFFÉRENTS LÉGUMES UTILISÉS ET L'ASSAISONNEMENT À BASE D'HUILE D'OLIVE, LE RÉSULTAT ÉTAIT... INSIPIDE ET TOTALEMENT DÉCEVANT.

JE N'AIME PAS LE GASPILLAGE, LA QUESTION SE POSAIT DONC : QUE FAIRE DE CET ASSORTIMENT DE LÉGUMES (HARICOTS VERTS, SALSIFIS, AUBERGINES, POIVRONS ROUGES ET JAUNES) ?

BEN VOYONS... UNE SOUPE, BIEN SÛR !

GRÂCE À QUELQUES INGRÉDIENTS SIMPLES, LA POÊLÉE DE BASE A GAGNÉ EN SAVEUR !



- 100 G DE POÊLÉE MÉRIDIONALE SURGELÉE
- 70 CL D'EAU
- 1/2 OIGNON ÉMINCÉ
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À CAFÉ DE THYM
- 1 C À CAFÉ DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1/2 C À CAFÉ DE HARISSA OU DE PIMENT D'ESPELETTE
- SEL, POIVRE



15 minutes



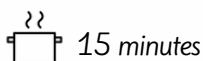
PRÉPARATION

1. DANS UNE CASSEROLE, J'AI FAIT CHAUFFER À FEU DOUX, L'**HUILE** POUR Y FAIRE REVENIR L'**AIL** ET L'**OIGNON** ÉMINCÉ.
2. J'AI VERSÉ LE **CONCENTRÉ DE TOMATE** ET L'**EAU** POUR LE DÉLAYER.
3. J'AI AJOUTÉ LES **LÉGUMES** ENCORE SURGELÉS, LA **FEUILLE DE LAURIER**, LE **THYM** ET LA **HARISSA**, UN PEU DE **SEL** ET DE **POIVRE**.
4. À PARTIR DE L'ÉBULLITION, J'AI BAISSÉ LE FEU POUR LAISSER MIJOTER 10 MINUTES ENVIRON, LE TEMPS, AUX SAVEURS, DE SE DÉVELOPPER.
5. J'AI COUPÉ LE FEU, GOÛTÉ POUR VÉRIFIER L'ASSAISONNEMENT, DÉCIDÉ DE NE PAS MIXER ET... J'AI PARTAGÉ AVEC MA COLOCATAIRE !



BOUILLON AUX CREVETTES ET GINGEMBRE

- 6 GAMBAS DÉCORTIQUÉES
- 70 cL DE BOUILLON
- 1/2 OIGNON HACHÉ
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 2 RONDELLES DE CITRON VERT
- 1 CM DE GINGEMBRE RÂPÉ
- 1 c À CAFÉ DE CURCUMA
- SEL, POIVRE
- PERSIL OU MENTHE (FACULTATIF)



⚠ Vérifier la composition
du bouillon !

PRÉPARATION

CETTE RECETTE EST SIMPLISSIME, LE PLUS LONG EST DE RETIRER LE BOYAU CENTRAL DES GAMBAS. MAIS SI TU PRENDS DES PETITES CREVETTES DÉJÀ CUITES OU DE LA CHAIR DE CRABE, TU GAGNES DU TEMPS !

1. JE PORTE À ÉBULLITION MON **BOUILLON** RECONSTITUÉ.
2. J'AJOUTE **TOUS LES INGRÉDIENTS** SAUF LES GAMBAS.
3. JE LAISSE MIJOTER UNE DIZAINE DE MINUTES, LE TEMPS QUE LES SAVEURS SE DÉVELOPPENT.
4. ENSUITE J'AJOUTE LES **GAMBAS** NETTOYÉES ET JE LAISSE CUIRE À PETIT FEU 5 MINUTES DE PLUS.
5. POUR UN BOUILLON CLAIR, JE FILTRE ET JE RETIRE LES MORCEAUX D'AIL, OIGNON ET GINGEMBRE.
6. ET HOP, DANS UN BOL.
7. TU PEUX AJOUTER UN PEU DE **PERSIL** EN DÉCORATION, OU QUELQUES **FEUILLES DE MENTHE**.

BON APPÉTIT !



SOUPE MARINE

- 100 G DE MOULES DÉCOQUILLÉES
- 200 G DE FILET DE POISSON
COUPÉ EN DÉS
- 10 CL DE VIN BLANC SEC
- 2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
- 1 OIGNON ÉMINCÉ
- 1 CAROTTE RÂPÉE
- 1/2 BRANCHE DE CÉLERI COUPÉE
EN TRÈS FINES TRANCHES
- 60 CL D'EAU
- 5 CL DE SAUCE TAMARI
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À CAFÉ DE BASILIC HACHÉ
- 1 C À CAFÉ DE THYM
- 1/2 C À CAFÉ DE NOIX DE
MUSCADE MOULUE
- 1 PINCÉE DE POIVRE
- 1 FEUILLE DE LAURIER



15 minutes

PRÉPARATION

1. DANS UNE GRANDE CASSEROLE (MAIS TU PEUX PRENDRE UNE COCOTTE OU MÊME UN WOK SI TU PRÉFÈRES), JE FAIS CHAUFFER L'**HUILE** POUR Y FAIRE REVENIR EN DOUCEUR LES MORCEAUX D'**OIGNON** ET L'**AIL** HACHÉ.
2. JE MOUILLE AVEC LE **VIN BLANC** ET JE LAISSE L'ALCOOL S'ÉVAPORER QUELQUES MINUTES.
3. J'AJOUTE LA **CAROTTE** ET LE **CÉLERI** AVEC LA **NOIX DE MUSCADE**, LE **BASILIC**, LE **THYM**, LE **LAURIER**, LE **POIVRE**, LA **SAUCE TAMARI** ET L'**EAU**.
4. JE LAISSE MIJOTER 10 À 15 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT TENDRES.
5. JE RETIRE LA FEUILLE DE LAURIER ET JE MIXE HORS DU FEU, PUIS JE VERSE LES **MOULES** ET LES MORCEAUX DE **FILET DE POISSON** AVANT DE LAISSER CUIRE 5 MINUTES DE PLUS.
QUELQUES GOUTTES DE **JUS DE CITRON** DANS TON BOL ET...

RÉGALE TOI !





CRÈME DE BETTERAVE



15 minutes



- 3 BETTERAVES CUITES COUPÉES EN MORCEAUX
- 1 POMME DE TERRE RÂPÉE
- 1 OIGNON MOYEN HACHÉ
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 70 CL DE BOUILLON
- 1 C À CAFÉ DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
- 1/2 C À CAFÉ DE POIVRE NOIR
- 1 C À SOUPE DE BEURRE DE CACAHUÈTES (FACULTATIF)



PRÉPARATION

1. COMME D'HABITUDE, JE FAIS GENTIMENT CHAUFFER L'**HUILE** DANS MA COCOTTE, POUR Y FAIRE LÉGÈREMENT DORER LES MORCEAUX D'**OIGNONS**.
2. ENSUITE JE VERSE LE **BOUILLON**.
3. J'AJOUTE LES MORCEAUX DE **POMME DE TERRE**, LES **BETTERAVES**, LE **POIVRE** ET LE **VINAIGRE**.
4. JE LAISSE MIJOTER ENVIRON 15 MINUTES (LA BETTERAVE EST DÉJÀ CUIE ET LA POMME DE TERRE RÂPÉE CUIT TRÈS VITE).
5. JE MIXE ET J'AJOUTE LA **CRÈME DE SOJA**.

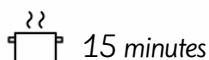
ALORS, JE SAIS BIEN QUE LE **BEURRE DE CACAHUÈTES** N'EST PAS UN INGRÉDIENT HABITUEL DANS LES CUISINES FRANÇAISES... MAIS FRANCHEMENT, APRÈS EN AVOIR AJOUTÉ 1 C À CAFÉ DANS MON BOL DE SOUPE BIEN CHAUDE, J'AI BEAUCOUP AIMÉ LE RÉSULTAT.

DU COUP, JE L'INTÈGRE DANS LA LISTE DES INGRÉDIENTS, MAIS EN FACULTATIF, COMME ÇA, TU FAIS COMME TU VEUX OU... COMME TU PEUX !



VELOUTÉ DE BUTTERNUT ET CHÂTAIGNES

- 1/2 COURGE BUTTERNUT DÉCOUPÉE EN PETITS DÉS
- 100 G DE CHÂTAIGNES CUITES (EN BOCAL OU SOUS VIDE)
- 1/2 OIGNON ÉMINCÉ
- 70 CL D'EAU
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL, POIVRE ET MUSCADE



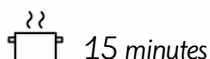
PRÉPARATION

1. JE FAIS LÉGÈREMENT REVENIR L'OIGNON DANS L'HUILE.
2. J'AJOUTE LES DÉS DE COURGE, L'EAU, UNE PINCÉE DE SEL, UN PEU DE POIVRE ET DE MUSCADE.
3. J'ATTENDS ENVIRON 15 MINUTES QUE LA COURGE SOIT FONDANTE (PLUS LES MORCEAUX SONT PETITS ET FINS, PLUS LA CUISSON EST RAPIDE).
4. ENSUITE J'AJOUTE LES CHÂTAIGNES ET LA CRÈME VÉGÉTALE AVANT DE MIXER LE TOUT.
5. IL MANQUE LA CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE, QUELQUES BRISURES DE CHÂTAIGNES POUR LA DÉCO ET... HUMMM... C'EST BON !!!



SOUPE TOMATE ET TABASCO

- 70 cL DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 OIGNON ROUGE ÉMINCÉ
- 400 G DE TOMATES CONCASSÉES EN BOÎTE
- 2 C À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À CAFÉ DE SAUCE TAMARI
- 1 C À CAFÉ DE CIBOULETTE SÉCHÉE
- 3 GOUTTES DE TABASCO



PRÉPARATION

1. JE COMMENCE PAR FAIRE DOUCEMENT BLONDIR L'OIGNON ÉMINCÉ DANS L'HUILE CHAUDE JUSTE QUELQUES MINUTES...
2. PUIS J'AJOUTE LES TOMATES CONCASSÉES, LE CONCENTRÉ DE TOMATE ET LE BOUILLON DE LÉGUMES,
3. JE LAISSE MIJOTER 5 MINUTES.
4. JUSTE AVANT DE SERVIR, J'AJOUTE LA SAUCE TAMARI, LE TABASCO ET LA CIBOULETTE.
5. JE MÉLANGE RAPIDEMENT... C'EST PRÊT !





SOUPE À L'OIGNON ET ÉCHALOTE



15 minutes



Vérifier la composition
du bouillon !

- 150 G D'OIGNONS (JAUNES OU ROUGES)
- 150 G D'ÉCHALOTES
- 70 cL DE BOUILLON DE LÉGUMES CHAUD
- 2 c À SOUPE D'HUILE
- 1 c À CAFÉ DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
- 1 c À CAFÉ DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 1 c À CAFÉ DE SAUCE TAMARI
- 1 c À CAFÉ D'HERBES DE PROVENCE
- GRAINES DE COURGE, DE TOURNESOL (FACULTATIF)



PRÉPARATION

J'AI UNE PRÉFÉRENCE POUR LES OIGNONS ROUGES, MAIS LES OIGNONS JAUNES FONT AUSSI L'AFFAIRE... LA SOUPE SERA JUSTE UN PEU MOINS DOUCE !

1. ALORS POUR DÉMARRER, IL FAUT ÉPLUCHER LES OIGNONS ET LES ÉCHALOTES ET LES COUPER EN PETITS DÉS. SI TU AS UNE ASTUCE POUR NE PAS PLEURER, JE PRENDS !!!
2. APRÈS AVOIR ESSUYÉ MES LARMES, JE FAIS CHAUFFER L'HUILE POUR FAIRE REVENIR DOUCEMENT OIGNONS ET ÉCHALOTES, EN REMUANT, JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE EMBAUME.
3. ENSUITE, JE VERSE LE BOUILLON CHAUD, LE VINAIGRE, LA MOUTARDE, LA SAUCE TAMARI ET LES HERBES DE PROVENCE. C'EST PARTI POUR 20 MINUTES DE CUISSON DOUCE, À COUVERT.
4. AU BOUT DE CE TEMPS, JE GOÛTE POUR RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT SI BESOIN..
5. APRÈS, TU AS LE CHOIX : MIXER/PAS MIXER, C'EST TOI QUI VOIS !
6. DANS CHAQUE BOL, J'AJOUTE ÉVENTUELLEMENT QUELQUES GRAINES DE TOURNESOL ET DE COURGE, QUAND J'AI ENVIE DE CROQUANT... ET VOILÀ !



MOINS DE
30 MINUTES
DE CUISSON



ÇORBA AU POULET

- 1 FILET DE POULET COUPÉ EN CUBES
- 1 C À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 70 CL DE BOUILLON
- UNE POIGNÉE DE VERMICELLES DE RIZ
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À CAFÉ DE GRAINES DE FENOUIL
- 1/2 C À CAFÉ DE CORIANDRE ET DE NOIX DE MUSCADE MOULUES
- PERSIL
- JUS DE CITRON
- SEL, POIVRE



PRÉPARATION

POUR CETTE RECETTE TURQUE, J'AI REMPLACÉ LES VERMICELLES (À LA FARINE DE BLÉ) PAR DES VERMICELLES DE RIZ (DONC SANS GLUTEN). J'AI AUSSI AJOUTÉ DES GRAINES DE FENOUIL, DE LA CORIANDRE ET DE LA NOIX DE MUSCADE MOULUES. DU COUP, JE NE SUIS PAS SÛRE QU'ELLE AIT LE GOÛT DE LA RECETTE ORIGINALE...

1. DANS L'HUILE CHAUDE, J'AI FAIT LÉGÈREMENT RISSOLER L'AIL HACHÉ ET LES MORCEAUX DE POULET.
2. J'AI AJOUTÉ LE CONCENTRÉ DE TOMATE, LES GRAINES DE FENOUIL, LA CORIANDRE ET LA NOIX DE MUSCADE MOULUES ET ENFIN LE BOUILLON CHAUD.
3. J'AI ATTENDU L'ÉBULLITION PUIS J'AI BAISSÉ LE FEU POUR LAISSER MIJOTER 5 MINUTES ENVIRON : JUSTE LE TEMPS QUE LES MORCEAUX DE POULET CUISENT... MAIS COMME ÇA DÉPEND DE LA TAILLE DE TES MORCEAUX, N'HÉSITE PAS À VÉRIFIER !
4. ENSUITE, J'AI AJOUTÉ LES VERMICELLES DE RIZ, J'AI COUPÉ LE FEU ET LAISSÉ À COUVERT 3-4 MINUTES.
5. NORMALEMENT, TOUT EST CUIT, IL RESTE À DÉCOUPER AUX CISEAUX LES VERMICELLES DE RIZ, POUR QU'ILS SOIENT PLUS FACILES À MANGER.
6. TU PEUX GOÛTER ET RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT S'IL LE FAUT, AVANT D'AJOUTER QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON ET BRINS DE PERSIL.

BON APPÉTIT !





CHAUDRÉE DE SAUMON ET POMME DE TERRE



25 minutes

- 1 POMME DE TERRE MOYENNE EN TRANCHES FINES OU RÂPÉE
- 100 G DE SAUMON FRAIS
- 1/2 BOITE DE CONSERVE DE LÉGUMES ASSORTIS (UNE BOÎTE DE LÉGUMES POUR COUSCOUS PAR EXEMPLE MAIS ÇA PEUT ÊTRE UN AUTRE MÉLANGE)
- 50 G D'OIGNON ÉMINCÉ
- 30 G DE CÉLERI COUPÉ TRÈS FIN
- 20 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 1 C À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE
- 1/2 C À SOUPE DE BASILIC
- SEL, POIVRE



PRÉPARATION

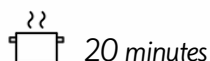
1. JE FAIS CHAUFFER À FEU MOYEN, L'**HUILE** POUR FAIRE LÉGÈREMENT BLONDIR LES MORCEAUX D'**OIGNON** ET DE **CÉLERI** PENDANT QUELQUES MINUTES.
2. J'AJOUTE LES **LÉGUMES** EN CONSERVE AVEC UNE PARTIE DU **JUS**, LA **POMME DE TERRE**, LE **SEL** ET LE **POIVRE**.
3. JE COUVRE POUR LAISSER MIJOTER ENVIRON 15 MINUTES, LE TEMPS QUE LES POMMES DE TERRE CUISENT.
4. ENSUITE, JE MIXE LE TOUT HORS DU FEU, J'AJOUTE LA **CRÈME VÉGÉTALE** ET JE GOÛTE POUR VÉRIFIER L'ASSAISONNEMENT.
5. DERNIÈRE ÉTAPE, J'AJOUTE LE **SAUMON** COUPÉ EN DÉS ET JE REMETS À CUIRE ENVIRON 5 MINUTES.
6. ET VOILÀ, IL TE RESTE À PARSEMER TON PLAT D'UN PEU DE **BASILIC** AVANT DE DÉGUSTER...

BON APPÉTIT !



CRÈME DE CAROTTE ET NAVET

- 150 G DE CAROTTES COUPÉES EN TRÈS FINES RONDELLES OU RÂPÉES
- 150 G DE NAVETS COUPÉS TRÈS FINS OU RÂPÉS
- 1/2 OIGNON ÉMINCÉ
- 70 CL DE BOUILLON
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À CAFÉ DE CURCUMA EN POUDRE
- SEL, POIVRE
- UN PEU DE PERSIL



PRÉPARATION

1. COMME D'HABITUDE, JE FAIS BLONDIR L'OIGNON, À FEU DOUX, DANS L'HUILE CHAUDE.
2. QUAND IL A SUFFISAMMENT RAMOLLI, J'AJOUTE LES CAROTTES, LES NAVETS ET LE BOUILLON.
3. JE SAUPOUDRE DE CURCUMA, UN PEU DE SEL ET DE POIVRE.
4. JE LAISSE MÏJOTER ENVIRON 20 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT TENDRES (PLUS LES MORCEAUX SONT PETITS, PLUS ÇA VA VITE).
5. JE MIXE, J'AJOUTE LA CRÈME VÉGÉTALE, JE MÉLANGE ET JE GOÛTE POUR RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT EN CONSÉQUENCE.

C'EST BON ?

IL ME RESTE À TE SOUHAITER UN BON APPÉTIT !



SOUPE À LA TOMATE ET AUX LARDONS

- 2 À 3 POMMES DE TERRE
COUPÉES EN PETITS DÉS
- 150 G DE TOMATES
CONCASSÉES ET MIXÉES
- 50 G DE LARDONS
- 3 ÉCHALOTES HACHÉES
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 70 cL DE BOUILLON
- 1 c À SOUPE D'HUILE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1 c À CAFÉ DE CURCUMA
- POIVRE
- SEL SI BESOIN



20 minutes

PRÉPARATION

POUR CETTE SOUPE, J'AIME GARDER LES MORCEAUX DE POMMES DE TERRE ET LES LARDONS. JE MIXE DONC LES MORCEAUX DE TOMATE, JE HACHE LES ÉCHALOTES ET L'AIL AVANT CUISSON ET JE COUPE LES POMMES DE TERRE EN TRÈS PETITS DÉS, POUR UNE CUISSON PLUS RAPIDE. C'EST PARTI !

1. TU FAIS CHAUFFER L'**HUILE** DOUCEMENT POUR ÉVITER DE LA SURCHAUFFER ET DE LA DÉGRADER.
2. TU VERSES LES **LARDONS** AVEC LE HACHIS D'**ÉCHALOTE** ET D'**AIL** POUR LES LAISSER LÉGÈREMENT COLORER.
3. TU AJOUTES LES DÉS DE **POMMES DE TERRE** ET TU BAISSES LE FEU POUR ÉVITER DE ROUSSIR LE FOND... ÇA ARRIVE PLUS VITE QU'ON NE CROIT !
4. TU VERSES LE **BOUILLON**, LES **TOMATES**, LA FEUILLE DE **LAURIER**, LE **CURCUMA** ET LE **POIVRE** ET TU LAISSES MIJOTER ENVIRON 20 MINUTES.
5. QUAND LES POMMES DE TERRE SONT FONDANTES, TU PEUX ÉTEINDRE LE FEU ET SERVIR !





POTAGE DE COURGE AUX GRAINES CARAMÉLISÉES



20 minutes



POUR LE POTAGE :

- 350G DE DÉS DE COURGE
- 1/2 OIGNON ÉMINCÉ
- 2 CAROTTES EN TRANCHES FINES
- 70 CL D'EAU
- 10 CL DE CRÈME VÉGÉTALE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1/2 ÉCORCE D'ORANGE BIO
- 1 C À CAFÉ DE CURCUMA
- SEL ET POIVRE

POUR LES GRAINES :

- 60 G DE GRAINES DE COURGE
- 1 C À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE
- 1/2 C À SOUPE DE SUCRE BRUN
- 1 C À CAFÉ D'HUILE
- 1/2 C À CAFÉ DE GROS SEL
- 1 PINCÉE DE POIVRE DU MOULIN



CECI EST UNE RECETTE ANGLAISE, ENVOYÉE PAR UNE AMIE
(MERCI CATHY).

APRÈS TRADUCTION ET ADAPTATION À MA FAÇON DE CUISINER,
VOICI LA RECETTE VERSION... MOI.

PRÉPARATION

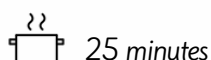
1. TU PRÉCHAUFFES LE FOUR À 180°C.
2. TU FAIS REVENIR L'OIGNON ÉMINCÉ DANS L'HUILE CHAUDE, TOUT DOUCEMENT.
3. ENSUITE TU AJOUTES LES DÉS DE COURGE, LES CAROTTES, LE CURCUMA ET L'ÉCORCE D'ORANGE.
4. TU COUVRES AVEC 70 CL D'EAU ET TU AMÈNES À ÉBULLITION.
5. TU BAISSES LE FEU, TU COUVRES ET TU LAISSES MIJOTER 15 À 20 MINUTES.
6. PENDANT CE TEMPS, TU MÉLANGES LES GRAINES DE COURGE AVEC L'HUILE, LE SIROP D'ÉRABLE, LE SUCRE BRUN, LE SEL ET LE POIVRE.
7. TU ÉTALES SUR DU PAPIER SULFURISÉ ET TU ENFOURNES 12 À 15 MINUTES EN MÉLANGEANT À MI-CUISSON.
8. TU SORS LES GRAINES QUAND ELLES SONT DORÉES, PUIS TU LAISSES REFROIDIR, LE TEMPS DE TERMINER LA RECETTE.
9. QUAND LES LÉGUMES SONT BIEN CUIITS, TU RETIRES L'ÉCORCE D'ORANGE, TU MIXES, TU AJOUTES LA CRÈME VÉGÉTALE ET TU GOÛTES... POUR ASSAISONNER AU MIEUX !
10. IL TE RESTE À PARSEMER CHAQUE BOL DE QUELQUES GRAINES CARAMÉLISÉES.

TU VERRAS, C'EST DÉLICIEUX !!!



VELOUTÉ DE PATATES DOUCES D'ÉMILIE

- 300 G DE PATATE DOUCE EN TRANCHES TRÈS FINES
- 1/2 OIGNON ÉMINCÉ
- 2 GOUSSES D'AIL ÉCRASÉES
- 50 CL DE BOUILLON
- 20 CL DE LAIT DE COCO
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À SOUPE DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ
- 1 C À SOUPE DE CURRY (OU DE COLOMBO)



PRÉPARATION

1. DANS MA PETITE COCOTTE, JE FAIS DOUCEMENT CHAUFFER L'**HUILE** POUR FAIRE BLONDIR LES MORCEAUX D'**OIGNON**.
2. J'AJOUTE L'**AIL**, LE **GINGEMBRE**, LE **BOUILLON**, LE **CURRY** ET LA **PATATE DOUCE** ET JE LAISSE MIJOTER À COUVERT PENDANT 20 MINUTES (SI LES MORCEAUX DE PATATE DOUCE SONT ÉPAIS... C'EST PLUS LONG !!!).
3. QUAND LA PATATE DOUCE EST TENDRE, IL EST TEMPS DE MIXER AVANT D'AJOUTER LE **LAIT DE COCO** ET LA **CORIANDRE** CISELÉE.
4. ON MÉLANGE ET HOP... À TABLE !!!

MERCI ÉMILIE POUR CETTE BONNE RECETTE.



SOUPE DE FANES DE CAROTTES

- 1 BOTTE DE FANES DE CAROTTES (UNIQUEMENT LES FEUILLES)
- 1 BLANC DE POIREAU
- 1 POMME DE TERRE
- 1 OIGNON
- 20 CL CRÈME VÉGÉTALE
- 50 CL DE BOUILLON
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 1 C À SOUPE DE PAPRIKA
- 1 C À SOUPE DE CURCUMA
- POIVRE
- QUELQUES NOISETTES CONCASSÉES



20 minutes



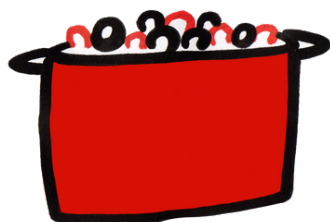
PRÉPARATION

1. POUR CETTE RECETTE ANTI-GASPI, LE PLUS LONG EST D'ÉLIMINER LES TIGES DES FANES QUI AMÈNENT DE L'AMERTUME.
2. ENSUITE J'ÉPLUCHE ET COUPE EN TRÈS PETITS MORCEAUX (ÇA CUIT PLUS VITE), LE **BLANC DE POIREAU**, LA **POMME DE TERRE** ET L'**OIGNON**.
3. DANS MA JOLIE COCOTTE EN FONTE, JE FAIS DOUCEMENT CHAUFFER L'**HUILE** POUR Y FAIRE REVENIR LES MORCEAUX D'OIGNON ET DE POIREAU, PUIS LA POMME DE TERRE.
4. APRÈS 4 OU 5 MINUTES, J'AJOUTE LES **FEUILLES DE FANES**, LE **BOUILLON**, LE **PAPRIKA**, LE **CURCUMA** ET UN PEU DE **POIVRE**.
5. J'AMÈNE À ÉBULLITION PUIS JE BAISSE LE FEU ET JE LAISSE MIJOTER À COUVERT PENDANT 15 MINUTES.
6. APRÈS, IL SUFFIT DE MIXER AVANT D'AJOUTER LA **CRÈME VÉGÉTALE** ET LES MORCEAUX DE **NOISETTES**.
7. BONNE DÉGUSTATION !



30 MINUTES...

ET PLUS





BOUILLON AUX DEUX OLIVES

ALORS POUR CELLE-LÀ, J'AI TRICHÉ...
COMMENT ÇA, ÇA M'ARRIVE SOUVENT ? MAIS PAS DU TOUT !

IL Y A QUELQUES TEMPS, J'AI TESTÉ LA RECETTE DE L'ESTOUFFADE
PROVENÇALE À LA MIJOTEUSE. SI TU NE CONNAIS PAS L'ESTOUFFADE,

C'EST, EN GROS,

UNE DAUBE AU VIN BLANC, AVEC DES OLIVES VERTES ET NOIRES.

BREF, C'ÉTAIT TRÈS BON ET LE BOUILLON VRAIMENT GOÛTEUX.

JE ME SUIS DONC DEMANDÉ SI JE POUVAIS REPRODUIRE

UNIQUEMENT LE BOUILLON

POUR LE CONSOMMER EN TANT QUE SOUPE,

MALGRÉ UNE CUISSON BEAUCOUP PLUS COURTE

ET LA VIANDE DE BŒUF EN MOINS...

EH BIEN... OUI ! C'ÉTAIT PLUTÔT RÉUSSI, LES SAVEURS SONT EFFECTIVEMENT
MOINS CONCENTRÉES, MAIS LE RÉSULTAT VAUT LA PEINE D'ÊTRE ESSAYÉ...

À TOI DE JOUER !

PETITE PARENTHÈSE : LA MIJOTEUSE EST UN APPAREIL FABULEUX POUR LES
CUISSONS DOUCES ET LENTES. SI TU ES INTÉRESSÉE, J'AI PLUSIEURS RECETTES
SUR MON BLOG. PARENTHÈSE REFERMÉE !



- 50 G DE LARDONS
- 1 BRANCHE DE CÉLERI EN TRÈS PETITS MORCEAUX
- 1/2 OIGNON ÉMINCÉ
- 2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
- 20 CL DE VIN BLANC
- 50 CL DE BOUILLON
- 5 OLIVES NOIRES
- 1 C À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- ÉCORCE D'1/2 ORANGE BIO
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1 C À CAFÉ DE THYM
- SEL, POIVRE
- 5 OLIVES VERTES



30 minutes



Vérifier la composition du bouillon et du vin !

PRÉPARATION

1. J'AI COMMENCÉ PAR FAIRE GENTIMENT REVENIR LES **LARDONS** DANS TRÈS PEU D'**HUILE** CHAUDE.
2. TRÈS VITE, J'AI AJOUTÉ L'**OIGNON**, L'**AIL** ET LE **CÉLERI** ET J'AI LAISSÉ BLONDIR TROIS FOIS RIEN.
3. J'AI ARROSÉ DE **VIN BLANC** ET LAISSÉ L'ALCOOL S'ÉVAPORER QUELQUES MINUTES.
4. J'AI AJOUTÉ LE **CONCENTRÉ DE TOMATE**, LE **BOUILLON**, LES **OLIVES**, L'**ÉCORCE D'ORANGE**, LA **FEUILLE DE LAURIER**, LE **THYM**, **SEL** ET **POIVRE**.
5. J'AI PORTÉ À ÉBULLITION PUIS BAISSÉ LE FEU POUR LAISSER MIJOTER 15 À 20 MINUTES. LORSQUE J'AI ÉTEINT, LE CÉLERI ÉTAIT CUIT MAIS ENCORE UN PEU CROQUANT. C'EST COMME ÇA QUE JE L'AIME, MAIS TU PEUX PROLONGER LA CUISSON SI TU LE PRÉFÈRES PLUS FONDANT.
JE N'AI PAS MIXÉ, JUSTE RETIRÉ L'ÉCORCE ET LA FEUILLE DE LAURIER. ET VOILÀ... J'ESPÈRE QUE CETTE RECETTE REMANIÉE TE PLAIRA !



SOUPE DE LENTILLES ET PETITS LARDONS

- 70 G DE LENTILLES VERTES OU BRUNES
- 1 POMME DE TERRE COUPÉE EN DÉS
- 100 G DE PETITS LARDONS FUMÉS
- 1 BLANC DE POIREAU COUPÉ EN FINES RONDELLES
- 1 OIGNON COUPÉ EN DÉS
- 2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
- 1 L D'EAU
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 2 C À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- POIVRE, SEL



30 minutes

PRÉPARATION

1. JE RINCE LES LENTILLES (QU'IL EST INUTILE DE FAIRE TREMPER).
2. JE FAIS CHAUFFER À FEU DOUX L'**HUILE** POUR Y FAIRE REVENIR LES **LARDONS**, L'**OIGNON**, LES RONDELLES DE **POIREAU** AINSI QUE L'**AIL** HACHÉ, LE TOUT PENDANT ENVIRON 5 MIN.
3. J'AJOUTE ENSUITE L'**EAU**, LE **CONCENTRÉ DE TOMATE**, LE **LAURIER**, LES **LENTILLES**, LES MORCEAUX DE **POMME DE TERRE** ET LE **POIVRE**.
4. JE LAISSE CUIRE À TOUT PETIT BOUILLON PENDANT 25 MIN.
5. AVANT DE MIXER, JE RETIRE LA FEUILLE DE LAURIER ET LES LARDONS... SI J'Y PENSE !
6. JE GOÛTE POUR SALER À LA JUSTE MESURE (JE ME MÉFIE DES LARDONS) ET HOP... À TABLE !



SOUPE DE POIS CASSÉS AU TABASCO

- 120 G DE POIS CASSÉS
- 1 OIGNON ÉMINCÉ
- 2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
- 1 BLANC DE POIREAU COUPÉ EN FINES RONDELLES
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1 C À SOUPE D'HUILE
- 70 CL D'EAU
- 1 C À SOUPE DE SAUCE TAMARI
- 3 GOUTTES DE TABASCO
- SEL, POIVRE



40 minutes



PRÉPARATION

1. JE COMMENCE PAR FAIRE CHAUFFER L'**HUILE** DANS MA COCOTTE, POUR Y FAIRE REVENIR DOUCEMENT LES MORCEAUX D'**OIGNON** ET DE **POIREAU**.
2. QUAND ILS COMMENCENT À COLORER, J'AJOUTE L'**AIL**, LE **LAURIER**, L'**EAU**, LES **POIS CASSÉS**, LE **POIVRE**, LA **SAUCE TAMARI** ET 2 GOUTTES DE **TABASCO** (OUI 2 POUR COMMENCER, C'EST PLUS PRUDENT !!)
3. J'AMÈNE À ÉBULLITION PUIS JE BAISSÉ LE FEU POUR LAISSER MIJOTER 35 MINUTES À COUVERT.
4. HORS DU FEU, IL ME RESTE À RETIRER LA FEUILLE DE LAURIER, MIXER SANS ME BRÛLER ET GOÛTER POUR PARFAIRE L'ASSAISONNEMENT.

C'EST LÀ QUE TU PEUX AJOUTER UN PEU PLUS DE TABASCO SI TU VEUX, ET DU **SEL** ÉVENTUELLEMENT. BON APPÉTIT !



GARBURE GASCONNE

POUR 4 PERSONNES



1h30

CETTE RECETTE EST TIRÉE DU LIVRE
"RECETTES DU CANARD ET DE L'OIE"
DE FRANCINE CLAUSTRES AUX ÉDITIONS SUD OUEST.
BIEN ENTENDU, TOUT COMME LA BOUILLABAISSE
À MARSEILLE OU LA PAËLLA EN ESPAGNE, CHAQUE FAMILLE
DU SUD-OUEST A SA PROPRE RECETTE.
ICI, C'EST UNE VERSION GASCONNE ET DONC SANS
HARICOTS... MAIS TOUJOURS AVEC CONFIT .

- 500 G DE POMME DE TERRES COUPÉES EN GROS DÉS
 - 100 G DE NAVETS COUPÉS EN GROS DÉS
 - 3 PETITES CAROTTES COUPÉES EN TRANCHE
 - 1/2 PETIT CHOU DÉCOUPÉ EN LANIÈRES
 - 2 OIGNONS ÉMINCÉS
 - 3 GOUSSES AIL
 - 1 BOUQUET GARNI
 - 1/4 C À CAFÉ DE PIMENT D'ESPELETTE MOULU
 - 1,5 L D'EAU
 - 1 PIÈCE DE CONFIT (D'OIE OU DE CANARD)
- PAR PERSONNE



PRÉPARATION

1. DANS UNE GRANDE COCOTTE, FAIRE BOUILLIR 1,5 L D'EAU SALÉE.
2. IMMERGER L'AIL, LE BOUQUET GARNI ET LES DÉS DE LÉGUMES COUPÉS ASSEZ GROS POUR QU'ILS NE SE RÉDUISENT PAS EN PURÉE. AJOUTER LE POIVRE.
3. LAISSER CUIRE DOUCEMENT 30 MINUTES PUIS AJOUTER LES LANIÈRES DE CHOU ET LE PIMENT EN POUDRE.
4. AU BOUT DE 30 MINUTES, COMPLÉTER AVEC LES MORCEAUX DE CONFIT ET LAISSER MIJOTER 20 MINUTES DE PLUS.
5. RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT AVANT DE SERVIR.

COMME BEAUCOUP DE PLATS MIJOTÉS, LA GARBURE EST ENCORE MEILLEURE LE LENDEMAIN.

ON PEUT FACILEMENT RETIRER LA GRAISSE FIGÉE AVANT DE RÉCHAUFFER LENTEMENT.





LES ÉQUIVALENCES QUÉBÉCOISES

30 g	1 oz
55 g 1/8 LB	2 oz
115 g 1/4 LB	4 oz
170 g 3/8 LB	6 oz
225 g 1/2 LB	8 oz
454 g 1 LIVRE	16 oz

3,5 cL 1/8 TASSE	1 oz
6,5 cL 1/4 TASSE	2 oz
12,5 cL 1/2 TASSE	4 oz
25 cL 1 TASSE	8 oz
50 cL 2 TASSES	1 PINT
1L 4 TASSES	2 PINTES



REMERCIEMENTS

UN GRAND MERCI À :

SOLINE ET NICOLAS

MES TESTEURS TOUJOURS VOLONTAIRES,

LOÏS CROMER

POUR SES PICTOGRAMMES CRÉÉS

SPÉCIALEMENT POUR CET OUVRAGE,

L'ARTISTE RALAU

POUR AVOIR ACCEPTÉ PAR AMITIÉ DE RÉALISER

DES ILLUSTRATIONS ORIGINALES,

LAURIANE ET CATHY

POUR LEUR SOUTIEN AU DELÀ DES FRONTIÈRES,

AINSI QUE MA FAMILLE ET MES AMIS QUI

CONTINUENT À M'ENCOURAGER.

ENFIN, CE LIVRE NE SERAIT PAS CE QU'IL EST

SANS LES INTERNAUTES QUI SUIVENT

MA CUISINE ANTIDOLEUR

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.

QU'ILS.ELLES EN SOIENT ICI REMERCIÉ.ES.

Souffrant depuis plusieurs années
de douleurs inflammatoires devenues
chroniques,
j'ai tenté l'aventure de la diète hypotoxique
après avoir lu le livre de Jacqueline Lagacé :
"Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation
chronique par l'alimentation".

Après seulement un mois, les douleurs
s'étaient suffisamment estompées
pour que je retrouve enfin
une qualité de vie acceptable.

Depuis, j'ai créé le blog
ma-cuisine-antidouleur.fr
afin de mettre à la portée de
tou.te.s des recettes faciles,
que j'adapte au régime Seignalet.

*Pascale est passionnée de cuisine et de voyages.
Elle est blogueuse culinaire depuis 2 ans.*

